

志野医師からひと言：健康寿命とアルコール

以前にも取り上げましたが、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。急速に高齢化が進むわが国では、個人にとっても、また持続可能な社会を実現するためにも、平均寿命に少しでも追いつくように健康寿命を延ばすことが肝心です。

さて、日常生活が制限されるさまざまな原因（脳卒中、骨折、認知症、大腸、肝臓、食道などのがん）のリスク因子として、過度な飲酒があげられます。2024年に厚労省から公表された『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』では、“飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクが減らせる”とされました。すなわち従来言われた“節度ある適度な飲酒”というよりは、年齢、性別、体质による違いがあるので、少量でも有害な場合があると強調されています。

年初に日頃の習慣をふり返り、健康寿命を意識しながら、アルコールと上手に付き合いたいものです。

（栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。）

